సమతుల ఆహారం..ఆరోగ్యం

- మండుతున్న ఎండలు
- వేసవిలో మరింత తీవ్రతరం
- ఆహార నియమాల్లో మార్పులు తప్పనసరి



తాడేపల్లిరూరల్: వేసవి కాలం దగ్గరకొచ్చేసింది. ఇప్పటి నుంచే ఎండలు ముదురుతున్నాయి. రాబోయే రోజుల్లో తీవ్రమైన ఎండలు, వడగాల్పులు తప్పవని వాతావరణశాఖ సైతం హెచ్చరిస్తోంది. ఈ కాలంలో మనం తీసుకొనే ఆహారం అత్యంత కీలకం. అధిక ఉష్ణోగ్రతలు ఉన్నప్పుడు శరీరం డీ హైడ్రేషన్‌కు గురయ్యే ప్రమాదం ఉంది. చెమట అధికంగా ఉత్పన్నమవుతుంది. శరీరంలోని లవణాలు తగ్గిపోతాయి. ఫలితంగా వడదెబ్బ బారిన పడే అవకాశం ఉంది. వేసవి తాపాన్ని తట్టుకోలేక చాలా మంది చల్లని పదార్థాలు తీసుకుంటూ ఉంటారు. ఇది ఇంకో చేటు కలిగిస్తుంది. వేసవిలో చర్మ వ్యాధులకు గురయ్యే అవకాశం ఉంది. ఇవన్నీ ఎదుర్కొనాలంటే మన రోగనిరోధక వ్యవస్థ పటిష్టంగా ఉండాలి. అందుకు ప్రతి ఒక్కరూ సమతుల ఆహారం తీసుకోవాలి. మనం తినే ఆహారమే మన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుందనటంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు.

రక్షిత మంచినీరు

మన శరీరంలో 70 శాతం నీరు ఉంటుంది. ఇది అధిక ఉష్ణోగ్రతను తగ్గించడంలో ప్రముఖ పాత్ర పోషిస్తుంది. ఈ నిల్వలను కాపాడుకుంటే ఆరోగ్యానికి తిరుగుండదు. ఈ కాలంలో తరచూ నీటిని ఎక్కువగా తాగుతుండాలి. అప్పుడు శరీరం డీహైడ్రేషన్‌కు గురికాదు. నిర్లక్ష్యం వహిస్తే వడదెబ్బకు గురవుతారు.

తాజా పండ్లు

నీరు, పోషకాల శాతం ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారం తీసుకోవాలి. తాజా పండ్లు, కూరగాయలు ఆహారంలో ఉండేలా చూసుకోవాలి. పుచ్చకాయ, కర్బూజ, బొప్పాయి, జామ, అరటిపండు, వాటర్ యాపిల్ మొదలైనవి ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. నిమ్మ, నారింజ, బత్తాయి, కమలా రసాలు శ్రేయస్కరం. రాగులు, జొన్నలు మొదలైన చిరు ధాన్యాలు తీసుకోవడం కూడా మంచిదే. ఇవి శక్తిని ఇస్తాయి. ఎండల్లో నిస్సత్తువ ఉండదు.

ద్రవ పదార్థాలు

వేసవిలో పెరుగు తీసుకోవడం వల్ల శరీరం చల్లబడుతుంది. జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరు కూడా మెరుగుపడుతుంది. పుదీనాతో కలిపి తీసుకొంటే ఎక్కువ లాభాలుంటాయి. ఉల్లిపాయలు కూడా శరీరాన్ని చల్లబరుస్తాయి. ఉల్లిని నిత్యం ఆహారంలో భాగంగా తీసుకుంటే వడదెబ్బ తగలదు. మజ్జిగ శరీరంలోని జీర్ణ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇందులో ప్రోబయోటిక్స్ అధికంగా ఉంటాయి. కొబ్బరి నీళ్లు ఈ కాలంలో తరచూ తీసుకోవాలి. వీటిలో ఉండే ఖనిజ లవణాలు ఎక్కువ శక్తిని ఇస్తాయి. వడగాల్పులు, వేడి గాలుల నుంచి శరీరాన్ని రక్షిస్తాయి.

పటిష్టమైన రోగ నిరోధక వ్యవస్థ

వేసవిలో బలమైన రోగ నిరోధక వ్యవస్థను బలోపేతం చేసుకోవాలి. ఖనిజ లవణాలు అధికంగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఆహారంలో పాలు, గుడ్లు, టమాటా, నారింజ, పసుపు రంగు కూరగాయలు, చిలకడ దుంప, చేపలు మొదలైనవి తీసుకోవాలి. ఇవే కాకుండా బ్లాక్ బెర్రీ, బ్లూ బెర్రీస్ తినడం చాలా మంచిది. ఆహారంలో సొరకాయ, బీరకాయ, దోసకాయ, పొట్లకాయ మొదలైన కూరగాయలు వినియోగించడం ఎంతో మంచిది.

జాగ్రత్తలు పాటించాలి



ఎండలో అవసరమైతే తప్ప తిరగకుండా ఉండడం మేలు. తలపై రక్షణకు గొడుగు లేదా టోపీ పెట్టుకోవాలి. చేనేత, కాటన్ దుస్తులు ధరించడం మంచిది. రక్షిత మంచి నీటినే తాగాలి. సరిపడా నిద్రపోవాలి. ప్రతిరోజూ వ్యాయామం చేయాలి. శీతల పానీయాలు, స్ట్రీట్ ఫుడ్, నూనె వేపుళ్ల జోలికి పోవద్దు. కాఫీలు, టీలు అలవాటున్నవారు వీలున్నంత వరకు తగ్గించుకోవాలి.

– డాక్టర్ మానస, అర్బన్ హెల్త్ సెంటర్, అంబేద్కర్ కాలనీ.

రైతుల పక్షాన వైఎస్సార్ సీపీ పోరాటం

పార్టీ మంగళగిరి సమన్వయకర్త దొంతిరెడ్డి వేమారెడ్డి

తాడేపల్లిరూరల్ : కూటమి ప్రభుత్వం వచ్చాక రైతులు అన్నివిధాలా నష్టపోయారని వైఎస్సార్ సీపీ మంగళగిరి నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త దొంతిరెడ్డి వేమారెడ్డి ఆరోపించారు. శనివారం తాడేపల్లి రూరల్ పరిధిలోని మెల్లెంపూడిలో పార్టీ రూరల్ అధ్యక్షుడు అమరా నాగయ్య అధ్యక్షతన విస్తృతస్థాయి సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా దొంతిరెడ్డి వేమారెడ్డి మాట్లాడుతూ రెండు మహా నగరాలకు మధ్యలో ఉన్నా.. వ్యవసాయం చేసుకుని జీవిస్తున్నామన్నారు. ప్రతి రైతుకు వైఎస్సార్ సీపీ ప్రభుత్వం ఇచ్చిన హామీల ప్రకారం సకాలంలో సబ్సిడీ విత్తనాలు, ఎరువులు, రైతు భరోసా అందించిందని గుర్తుచేశారు. పంటకు మద్దతు ధర ప్రకటించి, రైతు భరోసా కేంద్రాల ద్వారా 90 శాతం పంట కొనుగోలు చేసినట్లు వివరించారు. ఇప్పుడు కూటమి ప్రభుత్వం రైతులను పూర్తిగా విస్మరించిందని, పత్రికా ప్రకటనలకే పరిమితమైందని విమర్శించారు. భవిష్యత్తులో అన్నదాతలు సుభిక్షంగా ఉండాలంటే వైఎస్సార్ సీపీ తరుపున పోరాటం చేసి, రైతులకు ప్రభుత్వం నుంచి రుణాలతో పాటు, గిట్టుబాటు ధర వచ్చేవిధంగా చేయాలని సూచించారు. మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి గుంటూరులో మిర్చి రైతుల కోసం పోరాటం చేస్తే ఎట్టకేలకు ప్రభుత్వంలో కదలిక వచ్చి మిర్చిని కేంద్ర ప్రభుత్వం కొనుగోలు చేయాలని అప్పటికప్పుడు లేఖ రాశారని దొంతిరెడ్డి వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీనియర్ నాయకులు పాటిబండ్ల కృష్ణమూర్తి, వైఎస్సార్ సీపీ అనుబంధ సంస్థల నాయకులు, గుండిమెడ నాయకులు పాల్గొన్నారు.



మెల్లెంపూడిలో మాట్లాడుతున్న దొంతిరెడ్డి వేమారెడ్డి

కార్యకర్తలకు ఎల్లప్పుడూ పార్టీ అండ

దుగ్గిరాల: వైఎస్సార్‌సీపీ కార్యకర్తలకు అధినాయకత్వం ఎల్లప్పుడు అండగా ఉంటుందని పార్టీ మంగళగిరి నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త దొంతిరెడ్డి వేమారెడ్డి పేర్కొన్నారు. ఈమనిలో శనివారం పార్టీ క్రియాశీల కార్యకర్తల సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ వైఎస్సార్ సీపీ ప్రతి కార్యకర్త పార్టీ అభివృద్ధికి కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. కూటమి ప్రభుత్వం వచ్చిన తర్వాత పార్టీ నాయకులపై అనేక అక్రమ కేసులు నమోదు చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. వాటిని పార్టీ అధిష్టానం ధీటుగా ఎదుర్కోవడంతో పాటు ఇబ్బందులు పడే నాయకులు, కార్యకర్తలకు అండగా నిలుస్తోందనే భరోసాను కల్పించారు. మండల అధ్యక్షుడు తాడిబోయిన శివగోపయ్య, స్థానిక నాయకులు పాల్గొన్నారు.

శక్తి యాప్ వినియోగంపై ప్రజలకు అవగాహన

తాడేపల్లిరూరల్ : రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసిన శక్తి యాప్‌పై వడ్డేశ్వరం కేఎల్‌యూ ఎన్ఎస్ఎస్ విద్యార్థులు ఆత్మకూరు గ్రామస్తులకు శనివారం అవగాన కల్పించారు. ఇంజినీరింగ్ కళాశాల వైస్ ప్రిన్సిపల్, ఈసీఈ విభాగాధిపతి డాక్టర్ జె. సుమన్‌మాట్లాడుతూ మహిళలు, చిన్నారుల భద్రత, రక్షణ కోసం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం శక్తి యాప్‌ను అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చిందన్నారు. వలంటీర్లు ఇంటింటికి తిరిగి శక్తియాప్‌ని మహిళలు, విద్యార్థినుల మొబైల్ ఫోన్‌లలో ఇన్‌స్టాల్ చేయించి వినియోగంపై అవగాహన కల్పించారని పేర్కొన్నారు. విద్యార్థి సంక్షేమ విభాగం ఇన్‌చార్జి డీన్ డాక్టర్ కేఆర్ఎస్ ప్రసాద్, ఎన్ఎస్ఎస్ ప్రోగామ్ కో ఆర్డినేటర్ డాక్టర్ పి. శ్రీకాంత్ రెడ్డి పాల్గొన్నారు. కార్యక్రమ సమన్వయ కర్త ఎన్ఎస్ఎస్ ఫీల్డ్ కో–ఆర్డినేటర్ పి.సురేష్‌ను, వలంటీర్లను వర్సిటీ వీసీ డాక్టర్ జి.పార్థసారథి వర్మ, ప్రో వీసీలు డాక్టర్ ఏవీఎస్ ప్రసాద్, డాక్టర్ కె.రాజశేఖరరావు, డాక్టర్ ఎన్. వెంకట్రామ్, డీన్ డాక్టర్ కేఆర్ఎస్ ప్రసాద్ అభినందించారు.

కోడింగ్ టెక్నాలజీపై కార్యశాల

తాడేపల్లిరూరల్: తాడేపల్లి రూరల్ పరిధిలోని వడ్డేశ్వరం కేఎల్ యూనివర్సిటీలో కోడింగ్ టెక్నాలజీపై శనివారం కార్యశాలను నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ప్రముఖ కోడింగ్ నిపుణులు సాయి శంకర్ కేశవానంద పండా (నాందేడ్, మహారాష్ట్ర) ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసి విద్యార్థులకు కోడింగ్ టెక్నాలజీ పట్ల అవగాహన కల్పించారు. కోడింగ్ ప్రయోజనాలు, ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్, మెషిన్ లెర్నింగ్, బ్లాక్ చైన్ వంటి తాజా సాంకేతికతలను నేర్చుకోవచ్చని వివరించారు. సాక్ డైరెక్టర్ సాయి విజయ్ మాట్లాడుతూ టెక్నాలజీ రంగంలో కొత్త అవకాశాలను వినియోగించుకోవడానికి ఈ కార్యక్రమం విద్యార్థులకు గొప్ప అవకాశం అని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ప్రాంప్టో వెంచర్ క్లబ్ ఆర్గనైజర్ కృష్ణసాయి, నిర్వాహకులు అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ బి. రాంబాబు, వలంటీర్లను వర్సిటీ వీసీ డాక్టర్ జి. పార్థసారథి వర్మ, ప్రో వీసీలు డాక్టర్‌ఏవీఎస్ ప్రసాద్, డాక్టర్ కె.రాజశేఖర రావు, డాక్టర్ ఎన్. వెంకట్రామ్, డీన్ డాక్టర్ కెఆర్ ఎస్ ప్రసాద్, సాక్ డైరెక్టర్ సాయి విజయ్ అభినందించారు.



గ్రామస్తులకు అవగాహన కల్పిస్తున్న విద్యార్థులు

క్లుప్తంగా

సోషల్ మీడియా సెక్రటరీగా వెంకటరామిరెడ్డి



తాడేపల్లిరూరల్ : వైఎస్సార్ సీపీ అధ్యక్షుడు వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి ఆదేశాల మేరకు రాష్ట్ర సోషల్ మీడియా సెక్రటరీగా తాడేపల్లి పట్టణానికి చెందిన మేక వెంకటరామిరెడ్డిని నియమిస్తూ పార్టీ కార్యాలయం నుంచి ఉత్తర్వులు వెలువడ్డాయి. ఈ సందర్భంగా శనివారం తాడేపల్లి బైపాస్ రోడ్డులోని వైఎస్సార్ సీపీ కార్యాలయంలో ముదిగొండ ప్రకాష్ ఆధ్వర్యంలో వెంకటరామిరెడ్డిని శాలువా కప్పి ఘనంగా సత్కరించారు. వైఎస్సార్ సీపీ తాడేపల్లి పట్టణ అధ్యక్షుడు బుర్రముక్కు వేణుగోపాల సోమిరెడ్డి, నాయకులు మున్నంగి వివేకానందరెడ్డి, ఉప్పు శ్రీను, భక్తుల దాసు, షణ్ముఖ పాల్గొన్నారు.

అన్న ప్రసాద వితరణ



మంగళగిరి: యర్రబాలెం ఇండస్ట్రియల్ ఏరియాలో ఉన్న లక్ష్మీతిరుపతమ్మ ఆలయ వార్షికోత్సవం శనివారం ఘనంగా నిర్వహించారు. తెలుగు మహిళా రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి ఆకుల జయసత్య స్వామి వారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. భక్తులకు అన్నప్రసాద వితరణ ప్రారంభించారు. గత 18 ఏళ్లుగా ఆలయ నిర్వాహకులు పోలన శ్రీనివాసరావు, సుభాషిని దంపతులు చేస్తున్న కృషి అభినందనీయమన్నారు. టీడీపీ నాయకులు పాల్గొన్నారు.

నేడు గిరీశ్వర స్వామి ఆలయ ప్రతిష్టా మహోత్సవం



తాడికొండ: తాడికొండ బస్టాండ్ కూడలిలో ఉన్న గిరీశ్వర స్వామి దేవస్థానంలో ఆదివారం ధ్వజ స్తంభ, బలిపీఠ, శ్రీ కాలభైరవ సహిత పునఃప్రతిష్టా మహోత్సవాన్ని ఘనంగా నిర్వహించేందుకు ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. ఆలయంలో గత 3 రోజులుగా ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహిస్తుండగా శనివారం నిత్య పూజా విధులు, వాస్తు పూజ, హోమం, గణపతి హోమం, ప్రసాద వినియోగాలు నిర్వహించారు. ఉదయం 07:30 గంటలకు నిత్య పూజా విధులు, యంత్ర పూజలు, పీఠ న్యాస, గురున్యాస, రత్న న్యాసాదులు, నిర్వహించిన అనంతరం ఉదయం 9.09 గంటలకు ధ్వజ స్తంభ ప్రతిష్ట నిర్వహించనున్నట్లు నిర్వాహకులు తెలిపారు.

విద్యార్థులకు జామెంట్రీ బాక్సులు పంపిణీ



తాడేపల్లిరూరల్ : తాడేపల్లి పట్టణ పరిధిలోని బ్రహ్మానందపురం కేసీడబ్ల్యూ ఈఈఎస్ హైస్కూల్‌లో పదవ తరగతి విద్యార్థులకు జామెంట్రీ బాక్సులు, పరీక్ష ప్యాడ్‌లను శనివారం అందజేశారు. పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయుడు రామలింగేశ్వరరావు మాట్లాడుతూ తెలుగు యువత రాష్ట్ర కార్యదర్శి వడ్డేశ్వరపు స్టాలిన్ ఆర్థిక సహకారంతో వీటిని అందజేశామని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా స్టాలిన్‌కు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు పద్మావతి, ఉప్పు నాగరాజు, అజయ్‌కుమార్, నాగరాజు, మనోహర్, రవి పాల్గొన్నారు.

వేణుగోపాల స్వామి ఆలయంలో వాస్తు పూజ

ఫిరంగిపురం: మండలంలోని 113 తాళ్లూరు గ్రామంలోని వేణుగోపాలస్వామి ధ్వజ స్తంభ ప్రతిష్ట పూజలు శనివారం నిర్వహించారు. ఆలయంలో విశ్వక్సేన పూజ, పుణ్యాహవాచనం , రక్షాబంధన, మృత్సంగ్రహణ, అజస్ర దీపారాధన, అంకురార్పణ, వాస్తుపూజలు నిర్వహించారు. వైఖానస ఆగమం ప్రకారం ఆగమ పండితులు దీవి పవన్‌కుమార్, ఆనంతాచార్యులు, డీడీకే చార్యులు, రఘురామ్, సురేష్‌కుమారాచార్యులు వాస్తు హోమం చేశారు. అనంతరం ప్రత్యేకంగా అలంకరించిన వాహనంపై ధ్వజ స్తంభాన్ని ఉంచి గ్రామంలో ఊరేగించారు. పూజలో దాత డి.ప్రభాకర్, భువనేశ్వరి దంపతులు కూర్చున్నారు. దేవాదాయ శాఖ ఈవో శ్రీనివాసరావు పర్యవేక్షించారు.

బాలుడి అదృశ్యంపై కేసు నమోదు

మేడికొండూరు: బాలుడి అదృశ్యంపై మేడికొండూరు పోలీసులు శనివారం కేసు నమోదు చేశారు. పేరేచర్ల తెల్ల క్వారీ వడ్డెర కాలనీకి చెందిన 15 సంవత్సరాల తిరుపతి వెంకటేష్ శుక్రవారం సాయంత్రం తన తల్లి మందలించిందని ఇంటి నుంచి వెళ్లిపోయాడు. బంధుమిత్రులు, స్నేహితులు, తెలిసిన వారిని విచారించినా.. తండ్రి నాగేశ్వరావుకు ఆచూకీ లభించలేదు.దీంతో అతను పోలీసులను ఆశ్రయించాడు. ఆచూకీ తెలిసిన వారు పీఎస్ ఎస్‌హెచ్ఓ నంబర్లు 8688 831380, 08641 239233, ఎస్ఐ సెల్ నంబరు 75695 24727కు తెలియజేయాలని తెలిపారు.

పార్టీ బలోపేతానికి సమష్టి కృషి

వైఎస్సార్ సీపీ సమన్వయకర్త వనమా బాల వజ్రబాబు

ఫిరంగిపురం: వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ బలోపేతానికి నాయకులు, కార్యకర్తలు సమష్టిగా కృషి చేయాలని ఆ పార్టీ తాడికొండ నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త వనమా బాల వజ్రబాబు అన్నారు. మండలంలోని తక్కెళ్లపాడు, నుదురుపాడు గ్రామాల్లో పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలతో ఆత్మీయ సమావేశం శనివారం సాయంత్రం ఆయన నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ పార్టీ కోసం కష్టపడి పనిచేసిన ప్రతి ఒక్కరికి స్థానం లభిస్తుందని చెప్పారు. విభేదాలు విడనాడి పార్టీ బలోపేతానికి కృషి చేద్దామన్నారు. కూటమి ప్రభుత్వం వచ్చిన తరువాత ఎటువంటి సంక్షేమం ప్రజలకు అందడం లేదన్నారు. ఎన్నికల సమయంలో ఇచ్చిన హామీలను ప్రభుత్వం నెరవేర్చడం లేదని దీనిని ప్రజలు గమనిస్తున్నారన్నారు. గత ప్రభుత్వం పాలనలో అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికి సంక్షేమ ఫలాలు లభించాయని గుర్తుచేశారు. పార్టీ, కుల, మత విభేదాలు లేకుండా అర్హతే ప్రామాణికంగా అప్పటి ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి పథకాలు అందించారన్నారు. అనంతరం పార్టీనాయకులు, కార్యకర్తలను పలకరించి సమస్యలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. కార్యక్రమంలో పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు మార్పుల శివరామిరెడ్డి, ఈశ్వర్‌రెడ్డి, చిట్టా అంజిరెడ్డి, చేవూరి రామమోహన్‌రెడ్డి, కె.ప్రవీణ్‌రెడ్డి, పెరికల చిన్నా, మస్తాన్‌వలి, ఐ.శ్రీనివాసరెడ్డి, కె.అప్పిరెడ్డి, చెన్నారెడ్డి, పిచ్చిరెడ్డిలు పాల్గొన్నారు.



మాట్లాడుతన్న పార్టీ సమన్వయకర్త వనమా బాల వజ్రబాబు

పులకించిన అమరావతి

తాడికొండ: వెంకటపాలెం శ్రీవెంకటేశ్వస్వామి ఆలయ ప్రాంగణంలోని శ్రీవారి కల్యాణ వేదిక వద్ద శనివారం సాయంత్రం చెన్నైకు చెందిన ప్రముఖ గాయకులు నిత్యశ్రీ మహదేవన్, ప్రియా సిస్టర్స్ ఆలపించిన సంకీర్తనలతో అమరావతి ప్రజలు తన్మయత్వం చెందారు. నిత్యశ్రీ మహదేవన్, శ్రీమన్నారాయణ, తిరుపతి వెంకటరమణ, శ్రీనివాస తిరువెంకట మళయమే.నమో నమో.. నాయక తదితర కీర్తనలు ఆలపించారు. అనంతరం ప్రియా సిస్టర్ మేలోస్వామి, పెళ్లికూతురు, తిరుమ గాయ కీర్తనలు ఆలపించారు. కల్యాణాన్ని వీక్షించేందుకు విచ్చేసిన వేలామంది భక్తులకు శ్రీవారి సేవకులు భక్తిశ్రద్ధలతో సేవలందించారు. దాదాపు 1,500 మంది శ్రీవారి సేవకులు అన్నప్రసాదం, ఆరోగ్య శాఖ అందించిన వేదిక ప్రాంతంలో భక్తులకు తాగునీరు, పసుపు కుంకుమ, లడ్డూ ప్యాకెట్లు అందజేశారు. తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానానికి చెందిన 50వేల లడ్డులు భక్తులకు అందజేశారు. మంత్రి నారాయణ, ఎంపీ డాక్టర్ పెమ్మసాని చంద్రశేఖర్, ఎమ్మెల్యే తెనాలి శ్రావణ్‌కుమార్, పలువురు మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేలు పాల్గొన్నారు.

సంతోషంగా చదవాలి

మంగళగిరి: విద్యలో గొప్పగా రాణించాలంటే సంతోషంగా చదవాలని ప్రిన్సిపల్ ప్రసన్న జాయ్ తెలిపారు. నగర పరిధిలోని కాజలో కల జెమ్స్ స్కూలులో శనివారం గ్రేడ్ 1 నుంచి గ్రేడ్ 2లో ప్రవేశించనున్న 64 మంది విద్యార్థులకు సర్టిఫికేట్లను ప్రదానం చేశారు. ఈ సందర్భంగా ప్రిన్సిపల్ మాట్లాడుతూ క్లిష్ట పరిస్థితులను ధృడమైన సంకల్పం ఉన్న వ్యక్తులు సమస్యలను అధిగమించి ముందుకు సాగుతారన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మేనేజర్ మనోహర్‌రెడ్డి, ఉపాధ్యాయులు రైజా , ఛాయా, నీలిమ, రేవతి, రుబీనా తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దేశభక్తి, క్రమశిక్షణ అలవర్చుకోవాలి

తాడేపల్లిరూరల్: విద్యార్థులు దేశభక్తి, క్రమశిక్షణ సేవాభావం అలవర్చుకోవాలని భారత్ స్కౌట్స్ అండ్ గైడ్స్ గుంటూరు జిల్లా కార్యదర్శి నారాకొడూరు అన్నారు. శనివారం ఎంటీఎంసీ పరిధిలోని రేవేంద్రపాడు జిల్లా పరిషత్ ఉన్న పాఠశాలలో బాలుర స్కౌట్ ట్రూప్, బాలికల గైడ్ కంపెనీని ప్రారంభించారు. గైడ్ కెప్టెన్ విజయలక్ష్మి ఆధ్వర్యంలో రాణిరుద్రమదేవి గైడ్ యూనిట్‌ను, మాస్టర్ శివకుమార్ ఆధ్వర్యంలో సుభాష్ చంద్రబోస్ స్కౌట్ ట్రూప్‌ను ప్రారంభించారు. ముఖ్య అతిథి నారా కొడూరు, ఉపాధ్యాయులు ఏడుకొండలు, బి.సుధ మాధురి స్కౌట్ వ్యవస్థాపకులు బ్రెడెన్ పౌల్ చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి, నివాళులర్పించారు. నూతనంగా చేరిన 32 మంది విద్యార్థులతో ఇన్వస్టర్ సెర్మని నిర్వహించారు. అనంతరం స్కౌట్ యూనిఫామ్‌ను అందజేశారు. గైడ్స్ ప్రసన్నకుమారి, ఈమని రజనీ, పెదపాలెం ఉపాధ్యాయులు కుసుమకుమారి, ఎం.రవి, వ్యాయామ ఉపాధ్యాయులు గాలి విజయలక్ష్మి పాల్గొన్నారు.



బ్రెడెన్‌పాల్ చిత్రపటానికి నివాళి

నూతన కౌలు చట్టం అమలుకు వినతి

దుగ్గిరాల: శాసనసభ సమావేశాల్లో నూతన కౌలు చట్టాన్ని అమలు చేయాలని కౌలు రైతు జిల్లా అధ్యక్షుడు మన్నవ నాగమల్లేశ్వరరావు శనివారం తుమ్మపూడిలో గ్రామ పంచాయతీ కార్యదర్శికి వినతిపత్రం అందించారు. ఆయన మాట్లాడుతూ దేశానికి వెన్నుముక రైతులన్నారు. నూతన కౌలు చట్టం అమలు చేయడం ద్వారా కౌలు రైతులకు నష్టపరిహారం, బీమా వంటి పలు రకాల సౌకర్యాలు లభిస్తాయన్నారు. ఈ చట్టం శాసనసభ సమావేశాల్లో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబునాయుడు అమలు చేసి, అన్నదాత సుఖీభావ కింద రూ.20వేలు సాయం అందజేయాలని కోరారు. వినతిపత్రం అందజేసిన వారిలో వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం అధ్యక్షుడు జెట్టి బాలరాజు, జి.యోహాన్, బి.చిరంజీవి, కె.సుబ్బారావు పాల్గొన్నారు.



పంచాయతీ కార్యదర్శికి వినతిపత్రం అందజేస్తున్న నాయకులు

మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించాలి



తాడేపల్లిరూరల్ : ఎంటీఎంసీ పరిధిలోని కృష్ణనగర్ ఫారెస్ట్ ప్రాంతంలో నివసిస్తున్న వారికి మౌలిక సదుపాయాలు రోడ్లు, మురుగు కాలువల నిర్మాణం చేపట్టాలని సీపీఎం నాయకులు వేముల దుర్గారావు ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. శనివారం సచివాలయ కార్యదర్శిని కలసి వినతి పత్రం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ అనేక ప్రభుత్వాలు మారినా ఇప్పటికీ ఈ ప్రాంతం అభివృద్ధికి నోచుకోలేదన్నారు. ఎన్నికల సందర్భంగా నారా లోకేష్ ఫారెస్ట్ వాసులకు ఇండ్ల పట్టాలు ఇస్తానని, మౌలిక వసతులు కల్పిస్తామని హామీ ఇచ్చారని గుర్తుచేశారు. ఇచ్చిన హామీని నిలబెట్టుకోవాలని కోరారు. నాయకులు ఎ.శౌరి భర్తులాం, ఎం. మల్లేశ్వరి, తులసమ్మ, కాశీ, వీరయ్య, శ్రీను, ఫాతిమా, సాయి పాల్గొన్నారు.

వేద విద్య ప్రవేశానికి దరఖాస్తుల ఆహ్వానం

తాడేపల్లిరూరల్ : శ్రీశ్రీ శృంగేరి శారదాపీఠం ఆధ్వర్యంలోని పల్నాడు జిల్లా మాదిపాడు గ్రామంలో ఉన్న వేదవేదాంత గురుకుల మహా విద్యాలయంలో వేద విద్య నభ్యసించ దలచిన విద్యార్థుల నుంచి దరఖాస్తులను ఆహ్వానిస్తున్నామని ధర్మాధికారి, ప్రొఫెసర్ డీవీఆర్ శేషాద్రి శనివారం తాడేపల్లిలో ఒక ప్రకటలో తెలిపారు. 1993లో శ్రీ శృంగేరి శారదాపీఠం ఆశీస్సులతో స్థాపించబడిన ఈ గురుకుల మహా విద్యాలయం వేదజ్ఞానం, సనాతన ధర్మ పరిరక్షణ, అభ్యాసన లక్ష్యంగా పని చేస్తోందన్నారు. కృష్ణ యజుర్వేదం – తైత్తిరీయక శాఖ, శుక్ల యజుర్వేదం – కాణ్వాశాఖ, ఋగ్వేదం – షాకల శాఖ అందుబాటులో ఉన్నాయని, కృష్ణ యజుర్వేదం స్మార్తం అభ్యసించాలనుకునే విద్యార్థులకు ప్రత్యేకంగా బోధన అందించబడుతుందన్నారు. . వేద విద్యను అభ్యసించదలచిన వారు 99630 57025 నంబర్‌కు వాట్సప్ సందేశం పంపాలని ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు.

స్వచ్ఛ ఆంధ్రలో భాగస్వామ్యం కావాలి

ఫిరంగిపురం: ప్రతి గ్రామ పంచాయతీలో ప్రతి నెలా మూడో శనివారం స్వచ్ఛ ఆంధ్ర– స్వచ్ఛ దివస్ కార్యక్రమం నిర్వహించాలని ఎమ్మెల్యే టి.శ్రావణ్‌కుమార్ అన్నారు. మండల కేంద్రంలోని పంచాయతీ కార్యాలయంలో స్వచ్ఛ ఆంధ్ర కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే పాల్గొని, మాట్లాడారు. పంచాయతీ సర్పంచ్, కార్యదర్శి, సచివాలయం సిబ్బంది కలిసి కార్యక్రమం నిర్వహించాలని చెప్పారు. ప్లాస్టిక్ సంచులు వాడకుండా.. జనపనార సంచులు వాడాలన్నారు. ప్రతి నెలా టెలీ కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహిస్తానని చెప్పారు. అనంతరం ఆర్టీసీ బస్టాండు ప్రాంతాన్ని చీపురుతో శుభ్రం చేశారు. గ్రామంలో ర్యాలీ నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఈవోపీర్డీ వెంకటేశ్వర్లు, ఇన్‌చార్జి ఎంపీడీవో రవిబాబు, ఈవో ఏకేబాబు పాల్గొన్నారు.

- మండలంలోని అమీనాబాద్ గ్రామ సచివాలయం నూతన భవనాన్ని ఎమ్మెల్యే శ్రావణ్‌కుమార్ ప్రారంభించారు. సెక్రటరీ జ్యోత్స్న పాల్గొన్నారు. వేమవరం గ్రామంలో స్వచ్ఛ ఆంధ్ర కార్యక్రమంలో భాగంగా ఎంపీపీ పాఠశాల విద్యార్థులతో పలు సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. ర్యాలీ నిర్వహించారు. సర్పంచ్ శివకుమారి, కార్యదర్శి శౌరిజోజి, హెచ్‌ఎం కమల్‌మోహన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దుగ్గిరాల: ఒకసారి వాడి పరవేసే ప్లాస్టిన్ నిషేధిస్తామని దుగ్గిరాల సర్పంచ్ బాణవత్ ఖుషిభాయ్ తెలిపారు. దుగ్గిరాల పంచాయతీ కార్యాలయం వద్ద స్వచ్ఛ ఆంధ్ర– స్వర్ణ ఆంధ్ర– స్వచ్ఛ దివాస్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. సర్పంచ్ ఖుషిభాయ్ మాట్లాడుతూ ప్లాస్టిక్‌ను నివారిద్దాం– ప్రకృతిని కాపాడుదాం, స్వర్ణ ఆంధ్ర – స్వచ్ఛ ఆంధ్ర నిర్మిందామని అధికారులు, నాయకులకు సూచనలు ఇచ్చారు. మాజీ ఎంపీపీ వెనిగళ్ల కృష్ణప్రసాద్, గూడూరు వెంకట్రావు, గంగాధర్, నాయకులు పాల్గొన్నారు. ఈమనిలో ఎంపీడీవో శ్రీనివాసరావు ఆధ్వర్యంలో స్వచ్ఛ ఆంధ్ర – స్వర్ణ ఆంధ్ర కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. జిల్లా పరిషత్ పాఠశాల విద్యార్థులు, పంచాయతీ సిబ్బంది అందరూ ర్యాలీ నిర్వహించారు. గ్రామ సెంటర్‌లో మానవహారం నిర్వహించిన నినాదాలు చేశారు. వీరి చేత ఎంపీడీవో పి.శ్రీనివాసరావు ప్రతిజ్ఞ చేయించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంపీపీ షేక్ జబీన్, ఈవోపీఆర్డీ కె.జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ, గ్రామ కార్యదర్శి ఎ.రవి కుమార్, ఎంపీటీసీలు పాల్గొన్నారు.



అమీనాబాద్‌లో సచివాలయం ప్రారంభిస్తున్న ఎమ్మెల్యే టి.శ్రావణ్‌కుమార్



ఈమని సెంటర్‌లో ప్రతిజ్ఞ చేయిస్తున్న ఎంపీడీవో శ్రీనివాసరావు

అమ్మవారి సన్నిధిలో జస్టిస్ పి.రజిని

దుగ్గిరాల: మహంకాళీ అమ్మ వారిని ఉప లోకాయుక్త జస్టిస్ పి.రజిని దర్శించారని దేవస్థానం కార్య నిర్వహణాధికారి సునీల్ కుమార్ తెలిపారు. కంఠంరాజు కొండూరు గ్రామంలోని ఆలయానికి న్యాయమూర్తి విచ్చేసి, పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం పునఃనిర్మాణంలో ఉన్న దేవస్థానాన్ని ఆమె పరిశీలించారు. తహసీల్దారు సునీత, వివిధ శాఖల అధికారులు ఉన్నారు.



నూతన ఆలయ పరిశీలనలో..

ప్రభుత్వం చొరవ చూపించాలి



తాడేపల్లిరూరల్ : ఏసీసీ సిమెంట్ ఫ్యాక్టరీ కార్మికులు 102 రోజులుగా దీక్ష నిర్వహిస్తున్నారని, ఇప్పటికైనా ప్రభుత్వం కార్మికుల విషయంలో చొరవ చూపించాలని సీఐటీయూ తాడేపల్లి పట్టణ కార్యదర్శి వేముల దుర్గారావు ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. శనివారం తాడేపల్లి పట్టణ పరిధిలోని బ్రహ్మానందపురంలో కార్మికులు నిర్వహిస్తున్న దీక్షా శిబిరాన్ని యూనియన్ నాయకులు కూరపాటి స్టీవెన్, కె. ఆదినారాయణలతో కలసి ఆయన ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా దుర్గారావు మాట్లాడుతూ కార్మికులకు, ఫ్యాక్టరీ యాజమాన్యానికి మధ్య మంచి వాతావరణంలో చర్చలు జరిపి కార్మికుల సమస్య పరిష్కారం అయ్యేందుకు ప్రభుత్వం చొరవ చూపించాల్సి ఉందని అన్నారు. ఆశీర్వాదం, ఇజ్రాయిల్, సుబ్బారావు, శివకుమారి, రమాదేవి, ఇమాంబి, గురవయ్య,యెహోషువా, శారద, సామ్రాజ్యం, రమణ, రేణుక, అంకమ్మ పాల్గొన్నారు.